

**無料!**

**健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!**

インターネットの接続費用は自己負担となります。

## 【疲労回復ヨガコース】

「見る」から「参加する」へ。

背骨周囲の筋緊張をほぐし、自律神経の改善を促進するヨガの実践。

深い呼吸で、疲れをリセット

# 心身のリフレッシュ 疲労回復ヨガ

どこでも  
受講できる  
**LIVE配信**  
Zoomフォーカスモード  
2026年6月17日  
PM7時～



### ■必要なもの

ヨガマット、お水、  
動きやすい服装

※運動を行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。  
※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

## 講座のポイント

### ストレス解消へ繋がるセルフケアを学ぼう

※ヨガマットが無い場合、滑りにくい環境で気をつけてご参加ください。

※今回Zoomのフォーカスモードで開催します。事務局・講師からは姿は見ることはできますが、受講者同士で姿は確認できません。

講師が姿勢、お身体の動きを確認しておりますが、講師が受講者個人を特定して指摘、注意をすることはありません。

受講されている皆様に対して気になることをお伝えします。

推奨している画角は、寝転んだ状態でも立った状態でも全身が映る画角になります。

画面オフでご参加いただいても問題ありません。

**日時**

2026年6月17日(水)  
午後7時00分～午後8時30分

### 【講師プロフィール】青木 珠夢 氏

2019年より回復期リハビリテーション専門病院にて5年勤務。整形疾患や脳卒中患者様の治療を通して、さまざまな専門ライセンスを取得。ヨガを通して予防医療を伝えたいという思いから2023年LAVAへ入社。中四国エリアを中心に活動。2026年よりトップインストラクターとして全国を拠点に活動。

シチズン健康保険組合

## ■「疲労回復ヨガ」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

項目	内容
カリキュラム 背骨周辺へアプローチし 自律神経の乱れを整え、 心身の疲労を回復する	<p>【呼吸観察】 自然な呼吸に意識を向け、今の心身の状態を静かに観察する。 呼吸のリズムを整えることで副交感神経が働きやすくなり、 リラクスの準備が整う。</p>
	<p>【背骨周辺のほぐし（頸椎、腰椎）】 背骨に沿って走る自律神経へ負担を与える筋緊張をゆるめ、神経の働きを整えやすくする。 背骨が滑らかに動くことで全身の巡りが改善し、深いリラククスにつながる。</p>
	<p>【全身を大きく使うポーズ】 肩・胸・脚を広く動かし、血流を高めながら心身を開放する。 大きな動きが全身の巡りを促進し、疲労物質の排出を助けて軽快感につながる。</p>
	<p>【クールダウン】 ゆったりとした動きで身体を静め、深い呼吸へ戻していく。 レッスンで緩めた筋肉や神経の状態を整え、心身の安らぎをさらに深める時間。</p>
	<p>【マインドフルネス（瞑想・呼吸法）】 意識を「今ここ」に向け、呼吸や感覚を静かに味わう。 精神的な負荷が和らぎ、自律神経が整って心の落ち着きを取り戻しやすくなる。</p>
	<p>【安らぎのポーズ（仰向けでお休み）】 意識を「今ここ」に向け、呼吸や感覚を静かに味わう。 精神的な負荷が和らぎ、自律神経が整って心の落ち着きを取り戻しやすくなる。</p>

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額な通信料がかかることがあります。  
視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

### 【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

シチズン健康保険組合